



げんきだより

令和5年7月3日
鹿追町子育て支援センター
文責 加藤 弥生

曇り空が多くすっきりしない日が続いた6月でしたが、暖かい日を逃さずに園庭で遊ぶことができました。また、こども園の畑に子育て支援センターのスペースを作り、遊びに来てくれていた親子と赤かぶの種蒔きをし、赤かぶの可愛い葉があっという間に大きくなり、もう少しで収穫ができそうです。ミニトマトときゅうりも植えていますので、大きく育ったら、その都度収穫して味わっていきたく思いますので、ぜひ遊びに来てください。



人参どうぞ!



初めての乗馬!
緊張する!!



瓜幕保育所のお友達と一緒に!
(森のともだち)

赤ちゃんの日!この子はだあれ?



トランポリン
楽しいな



トランポリン
よりおもちゃ
が楽しい!



今月の予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--|------------------------------------|---|----|---|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 げんきだより発行 | 4 | 5 森のともだち (通明保育所) 10:00~11:00 ※午前中は広場の利用ができません | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 トランポリンの日 11:00~ 13:30~ | 12 避難訓練 10:00~11:00 | 13 | 14 赤ちゃんの日 10:00~11:30 ※午前中は広場の利用ができません | 15 |
| 16 | 17 海の日 | 18 | 19 | 20 | 21 誕生会 10:00~11:00 | 22 |
| 23 | 24 | 25 栄養教室 ※午前中は広場の利用ができません | 26 | 27 | 28 未就園児園開放日 (給食体験) ※午前中は広場の利用ができません | 29 |
| 30 | 31 はじめましての日 13:00~17:00 ※午後からは広場の利用ができません | | | | | |

栄養士による講話と離乳食の作り方について!
子育て支援センターの掲示板で詳しくお知らせします。



げんきだより6月号に引き続き、離乳食の進め方を紹介します。

支援センターに離乳食のメニューが載っている雑誌がありますので参考にしてください。

モグモグ期（7～8か月ごろ）の進め方

・舌を上下に動かして上あごでつぶす練習を！

離乳食を舌で上あごに押しつけてつぶし、モグモグしながら味わって食べるための練習をする期間。しっかりモグモグするには、足に力を入れて踏ん張れる姿勢が大事。椅子や机の足置き台に足がつくように高さを調節しましょう。

・ステップアップのタイミングは？

* 1日1回の離乳食を喜んで食べる。

* 水分を減らしたベタベタ状の離乳食を、口をモグモグ動かして食べる。

* 主食とおかずを合わせて1回、子ども茶わん半分以上食べる。

急激にかたさ、大きさをステップアップすると、舌と上あごでつぶすことができず丸のみしてしまうことも。1品だけかたさを増して様子を見るなどお子さんの食べ方をチェックしながらステップアップを。

カミカミ期（9～11ヶ月ごろ）の進め方

・手づかみ食べにトライ！食べる意欲を育てよう！

手づかみ食べは手と目と口の協調運動。たっぷり体験することで、赤ちゃんの発達を促します。又、好き嫌いが出てくるころですが、パサつきやかみ切れないなど「食べづらさ」が原因。とろみづけなどで食べやすく調理して。

・ステップアップのタイミングは？

* 豆腐くらいのやわらかいかたまりをしっかり食べる。

* 1食で合わせて子ども茶わん軽く1杯くらい食べる。

* バナナの薄切りを歯ぐきでかみ切るようなしぐさをやる。

食べ物をつぶす力はまだ弱いので、急にかたくしすぎないように注意。丸のみの習慣がついてしまうので、口を動かして食べているかをよく観察を。

パクパク期（1歳～1歳6か月ごろ）の進め方

・いろいろな食感を体験しかむ力をパワーアップ！

ふわふわ、もちもち、カリカリなどいろいろな食感を体験させることで、かみ方を調整する力が身につきます。手づかみ食べも引き続き積極的に。だんだんと自分のひと口量を覚え、食べることが上達。お子さんが「食べたい」気持ちをサポートしましょう。

・ステップアップのタイミングは？

* 卵焼きくらいのかたさのものを、口をリズムカルに動かして食べる。

* 自分で手づかみ食べをしている。

* 朝昼夕の3食をしっかり食べている。

口の動きは安定してきますが、かむ力はまだ不十分。歯ぐきでかめるかたさのメニューでそしゃくを促してあげて。

～行事のお知らせ～

★12日(水) 避難訓練 10:00～11:00

地震により火災が発生した事を想定し親子で広場から避難します。その他に放水体験や消防車見学を予定しています。雨天の場合は子ども用の防火服を着て写真を写したり消防車見学や消防士さんがお子さんの緊急時対応等の質問に答えてくれます。



鹿追町子育て支援センター

〒081-0216

鹿追町鹿追北2線8番地

TEL 0156 (66) 1165

FAX 0156 (66) 2167